



Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

FIT@WORK

Bewegung am Arbeitsplatz

Ausgangslage

Die zunehmende Digitalisierung verändert den Arbeitsalltag in vielen Betrieben grundlegend. Mehr Bildschirmarbeit bedeutet oft auch mehr Zeit im Sitzen – mit Folgen für die Gesundheit der Mitarbeiter:innen. Beschwerden am Bewegungsapparat, Kopfschmerzen und Fehlhaltungen treten häufiger auf und führen langfristig zu einem höheren Belastungsempfinden sowie zu steigenden Krankenständen.

Zielsetzung

Ziel des Projektes „Fit@Work“ ist es, mehr Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren, Beschwerden durch fehlende Bewegung vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu fördern.

Beitrag der Bewegungsrevolution

- Organisation von **regelmäßigen Bewegungseinheiten** (z. B. einmal wöchentlich für 30 Minuten – Frequenz und Dauer individuell abstimmbar).
- Anleitung durch **qualifizierte Trainer:innen**, deren Kosten von der Bewegungsrevolution übernommen werden.





Bringen wir mehr
Bewegung in unseren Alltag!

- Die Trainingsinhalte können individuell mit der/die Trainer:in und uns abgestimmt werden (z.B. mentales Training, Koordination, Beweglichkeit etc.)

Beitrag des Unternehmens

- Bereitstellung eines geeigneten Raums oder Bereichs für die Bewegungseinheiten.
- Ermöglichung der (freiwilligen) Teilnahme im Rahmen der Arbeitszeit.
- Unterstützung der internen Kommunikation, um Mitarbeiter:innen zur Teilnahme zu motivieren.

Nähere Infos & Kontakt

Für nähere Informationen stehen wir Ihnen per Mail unter **kathrin.hofer@asvoe.at** gerne zur Verfügung.

